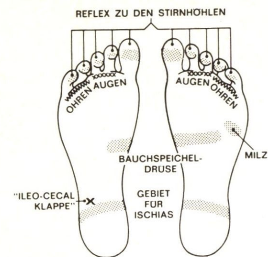
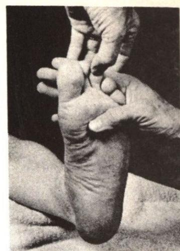
Reflexologie-Karte der Ingham-Reflex-Druckmassage-Methode




Stirnhöhlen (Fußballen)


Augen (beide Füße)

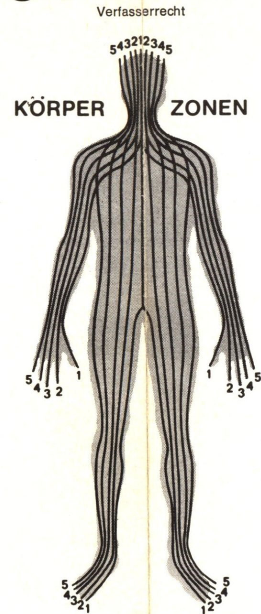
Lesen Sie bitte

„Geschichten, die die Füße erzählen können"

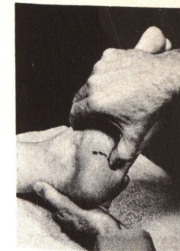
„Geschichten, die die Füße erzählt haben"

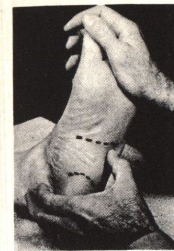
Von Eunice Ingham Stopfel

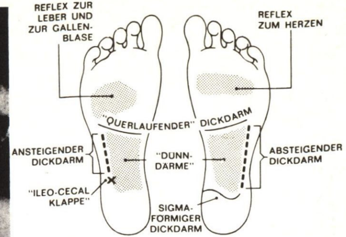
Verfasserrecht

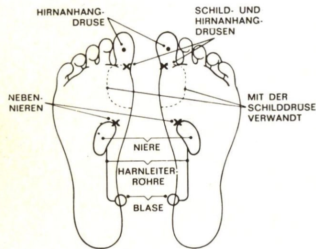


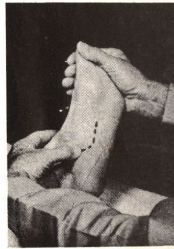
Druckpunkte und Stellungen zur Massage der Reflexgebiete, die sich jedoch beim einzelnen verändern können.


S-förmiges Biegengebiet (nur linker Fuß)

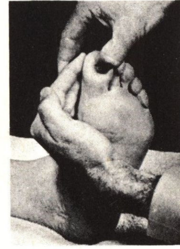

Linkes Dickdarmgebiet

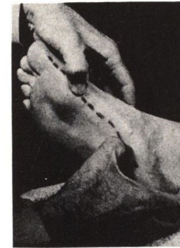


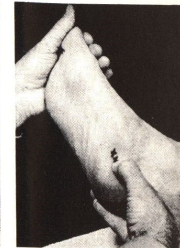


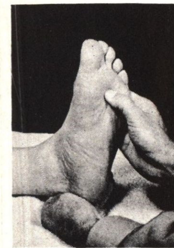

Linke Harnleiterröhre
(von der Blase bis zur Niere)

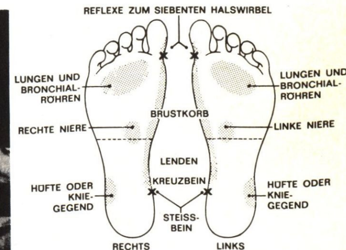

Schilddrüsengebiete

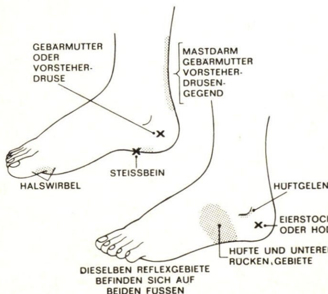

Hirnanhang
(beide Füße)

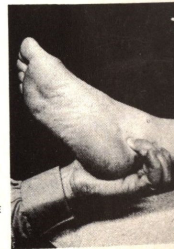

Rückgratgebiet
(beide Füße)


Steißbein (beide Füße)

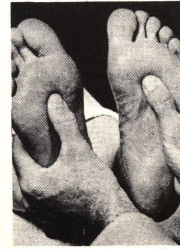

Herz

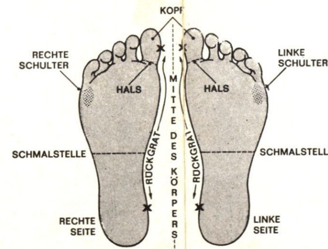





Gebärmutter oder Vorsteherdrüse
(beide Füße)


Hüfte und unterer Rücken
(mit den Fingern massieren)


Entspannung durch den Solarplexus



VERHÄLTNIS DES KÖRPERS ZU DEN FÜSSEN


Linke Schulter


Reflex der Lymphdrüse in Leiste u. Achselhöhlen
(mit dem Daumen massieren)


Die Finger massieren querüber, für Brust und Schulter

